

Hamburguesa de carne vegana y patata

con pisto casero de verduras y aceite de perejil

Vegetariano

9



Cebolla



Calabacín



Pimiento



Carne picada vegana



Tomate concentrado



Perejil



Patata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, harina.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 45 mins



¿Buscas una receta vegetariana, casera y llena de sabor? Descubre estas hamburguesas preparadas a partir de carne picada vegana y patata que acompañamos con un pisto de verduras al estilo tradicional, preparado con calma y con amor para que disfrutes de un plato clásico con un giro.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, bol grande, sartén grande, tapa, jarra medidora, sartén, pelador, olla, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Carne picada vegana*	250 gramos	500 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Perejil	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml
Agua para la salsa	20 ml	20 ml
Aceite para la salsa	30 ml	30 ml
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	755 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2992/ 715	396/ 95
Grasas (g)	32,1	4,3
de las cuales saturadas (g)	5,2	0,7
Carbohidratos (g)	73,9	9,8
de los cuales azúcares (g)	13,9	1,8
Proteínas (g)	34,8	4,6
Sal (g)	1,5	0,2

Alérgenos

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Prepara las verduras

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm.



Cocina el pisto

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y **sal** y cocina 5 min, removiendo. Luego, añade el **pimiento** y el **calabacín** y cocina 5 min más, con la sartén tapada. Añade el **tomate concentrado** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio y sin la tapa 13-15 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **salsa** se reduzca y las **verduras** estén tiernas.



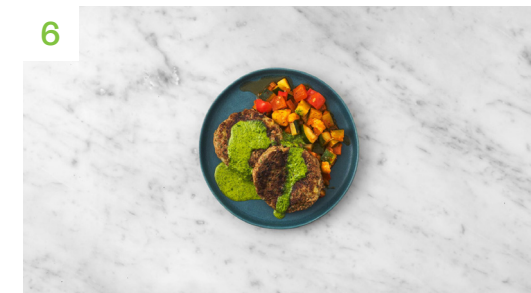
Prepara el aceite de perejil

Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p). En una jarra medidora, agrega la mitad del **perejil** deshojado, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de perejil** homogéneo. Pica el **perejil** restante y colócalo en un bol grande.



Prepara las hamburguesas

Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas. Luego, colócalas en el bol grande con el **perejil** y añade la **carne picada vegana**, la **harina** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**. Mezcla bien y aplasta la **patata** ligeramente con una espátula, dejando trozos más grandes. Enfría durante 5 minutos en la nevera. Luego, forma dos **hamburguesas** de 1-2 cm de grosor por persona.

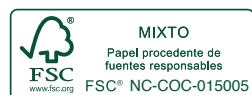


Cocina y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, cocina las **hamburguesas veganas** 2-3 min por lado, hasta que queden crujientes y doradas. Sirve el **pisto de verduras** en un lado de los platos y las **hamburguesas** al otro lado. Luego, agrega el **aceite de perejil** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

